

体にいい嗜好品 その3 —持病別に好ましい嗜好品—

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



**嗜好品との上手な付き合い方
持病に合った選び方と注意点**

今回は、持病の種類によって向いている嗜好品や避けるべき嗜好品についてお話しします。まず大前提として、どのように体によいとされる食品であっても「摂りすぎはよくない」ということを肝に銘じておいてください。以前に問題となった紅麴のような極端な例は論外として、一般的なサプリメントでも摂取量が過剰になると、むしろ健康を損なう恐れがあります。同じことは嗜好品にも当てはまります。適量を守り、楽しみながら健康に役立てていくことが大切です。

まず、高血圧症のある

方には、カカオ成分を多く含むダークチョココレートがおすすめです。具体的にはカカオ含有量が70%以上のものを選び、糖分の多い商品は避けるようにしましょう。1日の摂取量は20gまでが適量です。カカオに含まれるポリフェノールは、血管を拡張して血流を改善する作用があり、血圧を下げます。加えて、悪玉コレステロール（LDL）の低下にもつながるとされています。

また、トマトや減塩タイプのトマトジュースも、高血圧の方にとって有益です。トマトに豊富に含まれるカリウムがナトリウムの排泄を促し、トマトに含まれるリコピンとあわせて血圧の安定に寄与します。できればジュースよりも生のトマトを選び、塩や醤油をかけずに食べることが大切です。ただし、カリウムは血液中に溜まりすぎると危険なため、腎臓に疾患のある方は摂取を控える必要があります。特に、通院中の方は主治医に血液検査をしてもらい、問題がないかを確認しておく目安です。

次に糖尿病のある方にとっては、緑茶やダークチョココレート、そしてアーモンドやクルミといったナッツ類が血糖値の急上昇を抑えたり、インスリンの効きを改善する作用を持つことがわかっています。とはいえ、ナッツやチョココレートは高カロリーであるため、食べすぎは禁物です。間食代わりに、少量をゆっくりと味わうようにしましょう。

脂質異常症の方に関しては、やや内容が異なります。脂質異常症には、大きく分けて「LDLコレステロールが高いタイプ」と「中性脂肪が高いタイプ」があります。LDLコレステロールが高い場合は、まずはスタチンなどの薬物療法が基本となり、食事や嗜好品による改善効果は限られています。一方で中性脂肪が高い方には、緑茶やウーロン茶のように脂肪の吸収を抑える作用のある飲み物が有効です。また、アーモンドやクルミなどのナッツ類は、不飽和脂肪酸の働きによって中性脂肪の低下を助けます。さらに青汁、とくに

に大麦若葉由来のものは、食物繊維やポリフェノールが豊富で、脂質の吸収を抑えるとともに、血中コレステロールの低下にもつながります。

肝臓の病気、特に脂肪肝が気になる方には、緑茶やコーヒーが有効とされています。これらには肝臓の代謝を助け、脂肪の蓄積を防ぐ作用があることが報告されています。詳しい内容については、前回と前々回の記事でご紹介していますので、ぜひ振り返ってみてください。

最後になりますが、複数の病気を抱えている方や、複数の薬を服用されている方は、自己判断で嗜好品を取り入れるのではなく、必ずかかりつけの医師と相談してください。嗜好品はあくまでも健康を支える「補助的な楽しみ」です。薬の代わりではありませんし、量を間違えば逆効果になりかねません。飲み合わせのチェックや、体調の変化に注意しながら、上手に楽しみてください。

「本活講座第2弾 自分史のススメ」

6月28日、としょかんまつりのイベントとして、今井印刷さんの協力のもと、「本活講座第2弾 自分史のススメ」を開催しました。講師は、「どん底からの挑戦」を執筆された小谷博徳さんです。

小谷さんは、「書家ではない素人が、いきなり物書きに挑戦することは敷居が高いかもしれない」と話し、気軽に挑戦しやすくなる心構えなどを語りました。当日参加された方々は、これなら自分にも書けるかもしれないと意気込みながら講座を聞いていました。

「どん底からの挑戦」は、図書館で借りることができます。



文化センター だより

図書館・ホール森の音楽隊

TEL 72-1300 FAX 72-1320

E-mail hinotosyo@book.town.hino.tottori.jp

月～金 午前9時30分～午後6時

土・日 午前9時～午後5時

カレンダー

○印が休館日です

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	②	3	4	5	6
7	8	⑨	10	11	12	13
14	⑮	⑯	17	18	19	20
21	22	⑳	㉑	25	26	27
28	㉒	㉓				

図書館の展示コーナー

伯備線鉄道写真二人展

9月1日(月)～9月28日(日)

ふるさと俳句会～はじめの一步～

9月10日(水) 10:00～11:30

場 所▶図書館郷土資料コーナー

参加費▶100円

講 師▶梅林敏彦さん

はじめてのオカリナ教室

9月10日(水) 13:30～15:00

場 所▶町文化センター・ホワイエ

講 師▶長尾光貴さん

木のおもちゃづくり

9月21日(日) 9:30～12:00

場 所▶図書館車庫(要材料費)

内 容▶おもちゃと組み木教室

図書館おはなし会

9月27日(土) 11:00～11:30

場 所▶図書館絵本コーナー

内 容▶わらべうた・絵本など

9/7
(日)

アートスタート公演(0歳～3歳向け公演)

たくたく堂「にんぎょうげきのおみせやさん」

◆会場 しいたん広場(旧日野中学校)

◆開演 10:00(開場9:45)

◆チケット 大人・子ども共通600円

◆問合せ 町図書館(電話72-1300)



9/24
(水)

オカリナ教室発表会

オカリナプチコンサート

◆会場 日野町文化センター/ホワイエ

◆開演 13:30～15:00

◆入場 無料



図書館で「こんなこと」ができるの 知っていましたか? Part1

◆挽きたてコーヒーが1杯100円で飲めます。

◆フリー Wi-Fi が使用できます。

◆持ち込みのパソコンの電源使用が可能です。

(決められた場所のみ。スマホの充電、ゲーム機は不可)

◆町図書館にない本で、県立図書館所蔵の本(貸出可能)に限り、午前11時までに予約すると、翌日、県立図書館から届きます。

◆夏はクーリングシェルターに指定されているので、涼みに来るだけでも構いません。